



新学期が始まって1カ月が経ちました。環境が変わると新しい出会いがたくさんありますが、ストレスや不安を感じることもあるかもしれません。ストレスと上手につきあうには、自分に合ったちょっとした工夫が必要です。ときにはゆっくり休みながら、心の健康についてふり返ってみてくださいね。

## ●ストレスと上手につきあおう！

ストレスを感じたときに1人で悩んでしまうウジウジさんタイプと、カッとなりやすいカリカリさんタイプ。自分がどっちのタイプかを知って、ストレスと上手につきあおう。

あなたはどっちのタイプ？

ウジウジさんタイプ

- ☑ 勉強やスポーツの成績を他人と比べてしまったり落ち込むことがある
- ☑ 起こってもいない悪い出来事を想像して不安に感じてしまう
- ☑ 「どうせできない…」とすぐにあきらめてしまいやすい



カリカリさんタイプ

- ☑ すぐにカッとなって人のせいにしてしまう
- ☑ 相手の立場を考えずに物事を正しいかどうかだけで判断してしまうことがある
- ☑ 相手のことを間違っていると決めつけてしまいやすい

### ウジウジさんタイプへのアドバイス

#### ❁ できそうな目標を順にこなそう

目標は難しすぎるものよりも、少しがんばればできそうなものに。クリアすると自信につながります。



#### ❁ 今できることを考えてみよう

今できることを見つけて精一杯取り組めば、気持ちが少し楽になりますよ。不安なことを紙に書いてみるだけでも頭の中が整理できるかも。

#### ❁ 「できていること」に目を向けよう

自分の欠点心配なら「できていること」にも目を向けましょう。前向きにとらえるきっかけになるかも。

### カリカリさんタイプへのアドバイス

#### ❁ 白と黒の間を考えよう

「よい」「わるい」を無理に決める必要はありません。どちらかだけで判断するとストレスになることもあるので、柔軟に考えてみましょう。

#### ❁ 「ありがとう」を探そう

不満を持ち続けていると自分も周りもつらくなります。様々なことに感謝できるように心にならば心に余裕ができるかも。



#### ❁ 見方を変えてみよう

同じ出来事でも人によってストレスの感じ方はいろいろ。いつもと違った見方を探してみると心が軽くなることも。

## ●眼科検診

【健5月号（日本学校保健研修社）参考】

眼科検診	5月10日（月）	13:30～	23H 24H 31H
	5月11日（火）		ほほえみ さわやか
	5月18日（火）		32H 33H 34H
	5月25日（火）		さわやか
眼科検診	5月18日（火）	13:30～	11H 12H 13H
	5月25日（火）		ほほえみ さわやか
眼科検診	5月18日（火）	13:30～	14H 21H 22H
	5月25日（火）		ほほえみ さわやか

目を守るために



- 目の疲れ、痛み、眼の乾き、見にくさなど、目に違和感があれば、眼科の受診を。
- スマホやゲームをするときは時間を決めて、こまめに休憩をとろう。

## ●尿検査

提出日は5月13日（木）です。

検査方法は、容器配布時のプリントで確認します。

※5月13日（木）に提出できない人は保健室：前田まで連絡してください。（容器等は自分で持っていること）

※尿1次2次検査 6月1日（火）／尿2次検査 6月16日（水）

### 腎臓のはらたき

- ① 血液をろ過して、体の中の水をきれいにする。
- ② 残された不要物をおしっことして体の外に出す。